



Trainingslager im Weiterstädter Hallenbad SGW Schwimmer nutzen die Herbstferien für intensives Trainingsprogramm

Weiterstadt – In gewohnter Manier wurden die Ferien von den Schwimmerinnen und Schwimmer der SG Weiterstadt nicht zum Ausruhen verwendet, sondern zur intensiven Vorbereitung auf die anstehenden Wettkämpfe genutzt. Von morgens früh bis spät am Abend trainierten die Kids in der Sporthalle und im Wasser. Zur Gewährleistung des erforderlichen Trainingspensums wurde nicht nur auf das Weiterstädter Hallenbad, sondern auch auf die umliegenden Schwimmbäder zurückgegriffen. Zwei Wochen lang wurde mit den Sportlern nicht nur an Ausdauer, Schnelligkeit, der Atemtechnik und den richtigen Schwimmtechniken im Wasser geübt, sondern auch verschiedene neue Elemente mit ins Training eingebaut. Diese Schwerpunkte trugen bereits innerhalb dieser zwei Wochen erkennbare Früchte, sodass beispielweise mehr als die Hälfte der Mannschaft nun 50m am Stück tauschen kann. Um die Wassereinheiten gewinnbringend zu ergänzen und die Gesamthletik der jungen Schwimmer nicht ungeachtet zu lassen, wurde zwischen den Wassereinheiten auch viel in der Sporthalle gearbeitet. Von Ausdauerlauf bis Sprintraining, von Krafttraining bis Dehnübungen war in dieser Phase alles vertreten. In diesen zwei Wochen wurde den Schwimmerinnen und Schwimmer von ihren Trainern viel abverlangt, in dessen Konsequenz sie nun aber physisch und psychisch gestärkt aus diesem Trainingslager hervorgehen. Trotz der zunehmend anzumerkenden Erschöpfung steckte kein Sportler auf und kämpfte sich mit einem festen Ziel vor Augen immer weiter durch die Trainingseinheiten. Die Trainer sind sich nach dem Engagement und Einsatz sicher, den die Sportler zeigten, dass neue Höchstleistungen nicht lange auf sich warten lassen werden. Natürlich wurde aber nicht nur trainiert, sondern zwischen den anstrengenden und konzentrierten Trainingseinheiten blieb immer auch noch Zeit für Spiel, Spaß und Geselligkeit.

Die Kids freuten sich, endlich einmal wieder viel Zeit mit dem Trainerteam verbringen zu können und bedanken sich bei Bettina Siegler, Nadine Schnieder, Dörte Volz, Ingo Gerhold und Christian Stenzel.

Wer viel leistet, bekommt natürlich auch Hunger: Schon fast Tradition hat das warme Mittagessen von der Metzgerei Huck aus Darmstadt-Wixhausen, das schmeckt lecker und stärkt alle erschöpften Kindern und Trainer. Nachtisch und selbstgebackene Kuchen wurden wieder von den Eltern vorbereitet und rundeten die kulinarische Verpflegung der Sportler ab.

Jetzt sind alle gewappnet für ein straffes Wettkampfprogramm: Nächstes Wochenende fahren die 1. und 2. Mannschaft nach Marburg, die 3. Mannschaft besucht einen Wettkampf in Darmstadt, bereits eine Woche später fahren die Großen nach Fulda zu den Hessischen Meisterschaften.

Cornelia Wameling/ Ingo Gerhold